

# ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С РОЗАЦЕА

## ПИТАНИЕ, ОБРАЗ ЖИЗНИ И УХОД



**Розацеа – хроническое воспалительное заболевание кожи, проявляющееся:**

- Стойким покраснением (эритемой)
- Сосудистыми звездочками (телеангиоэктазиями)
- Высыпаниями и гнойничками (папулами и пустулами)
- Утолщением кожи носа, подбородка, надбровных дуг (ринофимой)
- Поражением глаз (офтальморозацеа)

---

---

---

---

---

---

**ВАЖНО!** Болезнь можно контролировать, минимизируя триггеры и соблюдая рекомендации

## Питание при розацеа



### Продукты-триггеры (избегать!)



#### АЛКОГОЛЬ

**Почему?** Расширяет сосуды, усиливает покраснения и воспаления

**Примеры:** Красное вино, шампанское

**Частота обострений:** Красное вино – до 80% обострений<sup>4,10</sup>



#### ОСТРАЯ ПИЦЦА

**Почему?** Активация TRP-каналов, приливы

**Примеры:** Перец, капсаицин

**Частота обострений:** 15.5% обострений<sup>4</sup>



#### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ

**Почему?** Тепловое расширение сосудов

**Примеры:** Чай/кофе >60°C

**Частота обострений:** 30-60% обострений<sup>4,10</sup>



#### ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ГИСТАМИНА

**Почему?** Усиление воспаления

**Примеры:** Выдержанные сыры, копчености, ферментированные продукты (квашеная капуста, кимчи)

**Частота обострений:** Реакция индивидуальна<sup>10</sup>



#### ЦИННАМАЛЬДЕГИД

**Почему?** Раздражение кожи, обострения

**Примеры:** Цитрусовые, шоколад, томаты

**Частота обострений:** Реакция индивидуальна<sup>4,10</sup>



### Рекомендуемые продукты



#### ОВОЩИ И ФРУКТЫ

**Почему?** Богаты антиоксидантами<sup>1,2,3,12</sup>

**Примеры:** Зеленые листовые, морковь, тыква



#### ОМЕГА-3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

**Почему?** Уменьшают воспаление<sup>5,12</sup>

**Примеры:** Лосось, сардины, льняное семя



#### ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

**Почему?** Поддерживают здоровье микробиома кишечника<sup>1,3,7,9</sup>

**Примеры:** Овес, киноа, бурый рис



#### ОРЕХИ И СЕМЕНА

**Почему?** Содержат витамин Е и цинк<sup>12</sup>

**Примеры:** Грецкие орехи, миндаль, семена чиа



#### ПРОБИОТИКИ

**Почему?** Улучшают состояние кишечника и кожи<sup>7,8</sup>

**Примеры:** Кефир, йогурт

в **70%**  
случаев

пищевые продукты  
вызывают  
ОБОСТРЕНИЯ  
при розацеа<sup>5,6,11</sup>

**94%**  
пациентов

отмечают УЛУЧШЕНИЕ  
состояния кожи  
при соблюдении  
рекомендаций по питанию<sup>5,6,11</sup>

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## Образ жизни



### ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА

- Используйте солнцезащитный крем с SPF 30+ ежедневно
- Носите шляпу и избегайте прямых солнечных лучей

**Важно!** Солнцезащитные средства, содержащие химические фильтры, могут вызвать раздражение кожи.

Рекомендация: используйте физические фильтры (цинк, диоксид титана) + гипоаллергенная формула<sup>3,10</sup>



### КОНТРОЛЬ СТРЕССА

- Стресс может усугублять симптомы розацеа
- Практикуйте технологии контроля стресса<sup>4,10</sup>



### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Умеренные нагрузки (ходьба, плавание) полезны
- Важно!** Избегайте перегрева



### ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

- Курение ухудшает микроциркуляцию и усиливает воспаление<sup>4,10</sup>

## Уход за кожей



### ОЧИЩЕНИЕ

- Используйте мягкие очищающие средства без спирта и отдушек
- Избегайте скрабов и агрессивных пилингов<sup>10</sup>



### УВЛАЖНЕНИЕ

- Выбирайте кремы с керамидами, гиалуроновой кислотой и скваланом<sup>10</sup>



### ДЕКОРАТИВНАЯ КОСМЕТИКА

- Рекомендована минеральная косметика с зеленым корректором для нейтрализации красноты<sup>10</sup>



### ПРОЦЕДУРЫ

- Лазерная, фотодинамическая терапия и интенсивный импульсный свет (IPL) могут уменьшить покраснение и телеангиэктазии<sup>13</sup>
- Кавитационный пилинг и сонофорез с антиоксидантами улучшают состояние кожи
- Криотерапия улучшает микроциркуляцию, уменьшает высыпания

**Важно!** С осторожностью при куперозе

## Нутрицевтики и добавки



- Омега-3** (1000–2000 мг/день) – снижает воспаление<sup>5,12</sup>
- Цинк** (15–30 мг/день) – укрепляет кожный барьер<sup>12</sup>
- Пробиотики** (*Lactobacillus*, *Bifidobacterium*) – поддерживают баланс микробиома кишечника<sup>7,8</sup>
- Витамин D** – коррекция дефицита, обладает противовоспалительным действием<sup>5,10</sup>

## Когда обратиться к врачу?

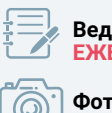


- Усиление покраснения/отека
- Появление гнойничков
- Поражение глаз (офтальморозацеа)

### КОНТРОЛЬ РОЗАЦЕА:

- Исключение триггеров<sup>1,2,3,12</sup>
- Щадящий уход<sup>10</sup>
- Антиоксидантная диета<sup>1,2,3,12</sup>
- Защита от солнца<sup>3,10</sup>

## Чек-лист для пациента



Ведение дневника триггеров – **ЕЖЕДНЕВНО**



Проверка pH косметики – **ПРИ ПОКУПКЕ**



Фотофиксация состояния кожи – **НЕ ЧАЩЕ 1 РАЗА В 2 НЕДЕЛИ**



Контроль стресса – **ЕЖЕДНЕВНО**



Благодарим за идею составления памятки врача-дерматовенеролога высшей квалификационной категории **ПЛАТОНОВУ Наталью Викторовну** (г. Пятигорск).

Благодарим за разработку и экспертизу памятки врача-дерматовенеролога, к.м.н., **ХИСМАТУЛИНУ Ирину Мансуровну** (г. Казань)

**ВАЖНО!**

Пациенты, ведущие дневник питания и симптомов, на **40%** реже обращаются за советом в интернет (Feldman et al., 2016)

1. Chen P, Yang Z, Fan Z, Wang B, Tang Y, Xiao Y, Chen X, Luo D, Xiao S, Li J, Xie H and Shen M (2023) Associations of adherence to Mediterranean-like diet pattern with incident rosacea: A prospective cohort study of government employees in China. *Front Nutr*. 10:1092781. doi: 10.3389/fnut.2023.1092781. 2. Chen P, Yang Z, Fan Z, Wang B, Tang Y, Xiao Y, Chen X, Luo D, Xiao S, Li J, Xie H, Shen M. Associations of adherence to Mediterranean-like diet pattern with incident rosacea: A prospective cohort study of government employees in China. *Front Nutr*. 2023 Feb 2;10:1092781. doi: 10.3389/fnut.2023.1092781. PMID: 36819686; PMCID: PMC9932686. 3. Guertler A, Volsky A, Eijkenboom Q, Fiedler T, French L E, Reinholz M. Dietary Patterns in Acne and Rosacea Patients—A Controlled Study and Comprehensive Analysis. *Nutrients*. 2023; 15, 4405. <https://doi.org/10.3390/nu15204405>. 4. Jamgochian M, Alamgir M, Rao B. Diet in Dermatology: Review of Diet's Influence on the Conditions of Rosacea, Hidradenitis Suppurativa, Herpes Labialis, and Vitiligo. *Am J Lifestyle Med*. 2021 Jul 2;17(1):152-160. doi: 10.1177/15598276211026592. PMID: 36636389; PMCID: PMC9830249. 5. Katta R, Kramer MJ. Skin and Diet: An Update on the Role of Dietary Change as a Treatment Strategy for Skin Disease. *Skin Therapy Lett*. 2018 Jan;23(1):1-5. PMID: 29357214. 6. Keri JE, Rosenblatt AE. The Role of Diet in Acne and Rosacea. *J Clin Aesthet Dermatol*. 2008 Sep;1(3):22-6. PMID: 21203358; PMCID: PMC3013591. 7. Mahmud MR, Akter S, Tamanna SK, Mazumder L, Esti IZ, Banerjee S, Akter S, Hasan MR, Acharjee M, Hossain MS, Pirttilä AM. Impact of gut microbiome on skin health: gut-skin axis observed through the lenses of therapeutics and skin diseases. *Gut Microbes*. 2022 Jan-Dec;14(1):2096995. doi: 10.1080/19490976.2022.2096995. PMID: 35866234; PMCID: PMC9311318. 8. Manfredini M, Barbieri M, Milandri M, Longo C. Probiotics and Diet in Rosacea: Current Evidence and Future Perspectives. *Biomolecules*. 2022; 15, 411. <https://doi.org/10.3390/biom15030411>. 9. Pai VV, Sarath AP, Kerkar Z. Gut microbiome in dermatology – A narrative review. *Indian J Dermatol Venereol Leprol*. doi: 10.25259/IJDVL\_1094\_2024. 10. Searle T, Ali FR, Carolides S, Al-Niaimi F. Rosacea and Diet: What is New in 2021? *J Clin Aesthet Dermatol*. 2021 Dec;14(12):49-54. PMID: 35096255; PMCID: PMC8794493. 11. Weiss E, Katta R. Diet and rosacea: the role of dietary change in the management of rosacea. *Dermatol Pract Concept*. 2017;7(4):31-37. DOI: <https://doi.org/10.5826/dpc.0704a08>. 12. Zujko-Kowalska K, Masłowska J, Kna S, Dawidziuk M, Hamulka J, Zujko M.E. Dietary Antioxidants May Support Cosmetic Treatment in Patients with Rosacea. *Antioxidants*. 2024; 13, 381. <https://doi.org/10.3390/antiox13030381>. 13. Круллова Л. С., Ольховская К. Б., Новиков К. А., Терентьева Л. В. Розацеа: возможности комбинированного применения геля метронидазола и фототерапии. *Медицинский алфавит*. 2025; (8): 14–20. <https://doi.org/10.33667/2078-5631-2025-8-14-20>.



GOOD PEOPLE  
for GOOD HEALTH

ООО «Юник Фармасьютикал Лабораториз»,  
дочерняя компания J.B.Chemicals & Pharmaceuticals Ltd.

127994, г. Москва, ул. Тверская, д.18, корп.1, каб. 609  
Тел.: 8 495 642 82 34

Вся информация  
на [метрогил.рф](http://metrogil.ru)



METR-01-07-2025

РЕКЛАМА **18+**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ  
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ